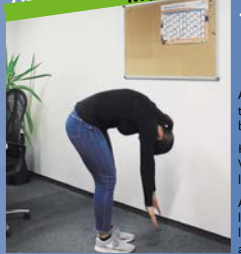


Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar 2023
1 Sa Neujahr	1 Di Buchung Sportprogramm WiSe-Ferien	1 Di	1 Fr Semesterbeginn Buchung Sportprogramm SoSe	1 So Tag der Arbeit	1 Mi	1 Fr Buchung Sportprogramm SoSe-Ferien	1 Mo 31	1 Do	1 Sa Semesterbeginn Buchung Sportprogramm WiSe	1 Di	1 Do	1 So Neujahr
2 So	2 Mi	2 Mi	2 Sa	2 Mo 18	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr	2 So Tag der Dt. Einheit 40	2 Mi	2 Fr	2 Mo Ende Schulferien 1
3 Mo 1	3 Do	3 Do	3 So	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	3 Sa	3 Mo	3 Do	3 Sa 2. Advent	3 Di
4 Di	4 Fr Ende Schulferien	4 Fr	4 Mo 14	4 Mi	4 Sa Pfingsten	4 Mo 27	4 Do	4 So	4 Di	4 Fr Ende Schulferien	4 So	4 Mi
5 Mi	5 Sa	5 Sa	5 Di	5 Do	5 So Pfingstmontag 23	5 Di	5 Fr	5 Mo 36	5 Mi	5 Sa	5 Mo 49	5 Do
6 Do	6 So	6 So	6 Mi	6 Fr	6 So	6 Mi	6 Sa	6 Di	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr
7 Fr	7 Mo 6	7 Mo Unterrichtsfeier in Schulen 10	7 Do	7 Sa	7 Di Unterrichtsfeier in Schulen	7 Do	7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo 45	7 Mi	7 Sa
8 Sa	8 Di	8 Di Internationaler Frauentag	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo 32	8 Do	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So
9 So	9 Mi	9 Mi	9 Sa	9 Mo 19	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo 2
10 Mo 2	10 Do	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa	10 Mo 41	10 Do	10 Sa	10 Di
11 Di	11 Fr	11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Mo 38	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr	11 So 3. Advent	11 Mi
12 Mi	12 Sa	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo 37	12 Mi	12 Sa	12 Mo 50	12 Do
13 Do	13 So	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo 24	13 Mi	13 Sa	13 Di	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr
14 Fr	14 Mo 7	14 Mo 11	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo 46	14 Mi	14 Sa
15 Sa	15 Di	15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo 35	15 Do	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So
16 So	16 Mi	16 Mi	16 Sa	16 Mo 20	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo 3
17 Mo 3	17 Do	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa	17 Mo	17 Do	17 Sa	17 Di
18 Di	18 Fr	18 Fr	18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo 29	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr	18 So 4. Advent	18 Mi
19 Mi	19 Sa	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo 38	19 Mi	19 Sa	19 Mo 51	19 Do
20 Do	20 So	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo 25	20 Mi	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr
21 Fr	21 Mo	21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo 47	21 Mi	21 Sa
22 Sa	22 Di	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo 34	22 Do	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So
23 So	23 Mi	23 Mi	23 Sa	23 Mo 21	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo
24 Mo 4	24 Do	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Sa	24 Mo	24 Do	24 So	24 Di
25 Di	25 Fr	25 Fr	25 Mo	25 Mi	25 Sa	25 Do	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi	25 So	25 Mi
26 Mi	26 So	26 So	26 Di	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 Mo	26 Mi	26 Sa	26 Mo	26 Do
27 Do	27 So	27 So	27 Mi	27 Fr	27 So	27 Mi	27 Sa	27 Di	27 Do	27 So	27 So	27 Fr
28 Fr	28 Mo	28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi	28 Fr	28 Mo 48	28 Mi	28 Sa
29 Sa	29 Di	29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo 35	29 Do	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So
30 So	30 Mi	30 Mi	30 Sa	30 Mo 22	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Fr	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo
31 Mo 5	31 Do	31 Do	31 Di	31 Fr	31 So	31 So	31 Mi	31 Do	31 Mo 44	31 Do	31 Sa Silvester	31 Di

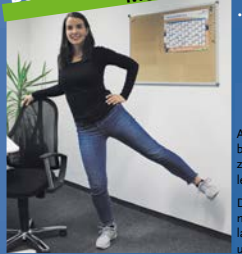
Heute schon Pause gemacht?

Ab- und Aufrollen Mobilisation



- 3 x wiederholen
 - Pause: 10 Sekunden
- Aufrechter, schulterbreiter Stand, Beine leicht beugen.
 Kinn zur Brust ziehen, Wirbel für Wirbel abrollen.
 Anschließend wieder langsam und kontrolliert Wirbel für Wirbel auflösen.

Beinschwinger Mobilisation



- 2 x 15 Wiederholungen pro Bein
 - Pause: 15 Sekunden
- Aufrechter, schulterbreiter Stand, seitlich zum Stuhl, Standbein leicht gebeugt.
 Das stuhlfreie Bein möglichst gestreckt langsam abspreizen und heranzuführen.

Hacken Kräftigung



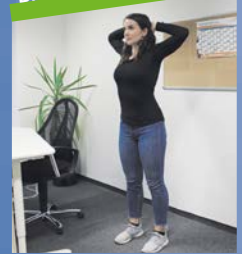
- 3 x 30 Sekunden
 - Pause: 20 Sekunden
- Aus dem aufrechten Stand den Oberkörper nach vorn beugen und etwas in die Knie gehen.
 Hände über den Kopf nehmen und variabel große oder kleine Hackbewegungen machen, dabei auf einen geraden Rücken achten.

Nacknenstrecker Dehnung



- 2 x im Wechsel, je 30 Sekunden halten
 - Pause: 10 Sekunden
- Aufrechter, schulterbreiter Stand.
 Kopf kontrolliert nach rechts neigen, bis eine Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur zu spüren ist.
 Zur Verstärkung der Dehnung die linke Hand Richtung Boden ziehen.

Brustöffner Dehnung



- 3 x 30 Sekunden halten
 - Pause: 10 Sekunden
- Aufrechter, schulterbreiter Stand.
 Hände auf den Hinterkopf legen, Hüfte leicht nach vorn kippen.
 Ellbogen nach außen und hinten bewegen, bis eine Dehnung in der Brust zu spüren ist.